BIENVENIDO

¡Gracias por elegir Polar! En esta breve guía práctica te mostraremos las nociones básicas del RCX3.

POLARPERSONALTRAINER.COM SERVICIO WEB

Sólo tienes que registrarte e iniciar sesión en el servicio. A continuación, instala la app **WebSync** para transferir tus datos de entrenamiento

Puedes transferir tus datos de entrenamiento al servicio con el dispositivo USB Datalink*.

Realiza un seguimiento de tu progreso y compártelo con tus amigos. Analiza tu entrenamiento y consulta las rutas del entrenamiento** en el servicio.

Visita también el servicio web Flow en polar.com/flow

Puedes descargar el Manual del usuario completo y la versión más reciente de esta guía en polar.com/support. Para obtener más ayuda, hay varios estupendos tutoriales de vídeo en polar.com/en/polar_community/videos que quizás quieras consultar.

POLAR RCX3
Muestra tu frecuencia cardíaca en tiempo real. Además otros datos de entrenamiento, como detalles específicos de velocidad, distancia, carrera y ciclismo pueden monitorizarse con accesorios.

Después del entrenamiento obtienes feedback motivador e indicaciones.

HR SENSOR POLAR
Ponte el cómodo elástico y el sensor alrededor del tórax para obtener tu frecuencia cardíaca de forma precisa y en tiempo real en el RCX3.

ACCESORIOS POLAR W.I.N.D DISPONIBLES

» **Datalink** transfiere tus datos de entrenamiento al servicio web a través de WebSync*
» El **sensor G5 GPS** proporciona velocidad, distancia y rutas al servicio web**
» El **sensor running Polar S3+** ayuda a mejorar tu técnica en carrera al mostrarte la cadencia y la longitud de zancada.
» El **sensor de cadencia Polar CS™** mide tu cadencia de pedaleo media y máxima en tiempo real en revoluciones por minuto.
» El **sensor de velocidad CS™** mide tu velocidad de ciclismo.

CONOCE TU RCX3 GPS

Desplázate por el menú pulsando **ARRIBA** o **ABAJO**. Confirma las selecciones con el botón **OK** y para volver, poner en pausa y detener utiliza el botón **ATRÁS**.



CONSEJOS ÚTILES
Puedes cambiar las vistas de entrenamiento durante el entrenamiento desplazándote **ARRIBA** o **ABAJO** y registrar un lap pulsando **INICIO**. Para cambiar el aspecto del reloj mantén pulsado **ARRIBA**. Pulsa y mantén pulsado **LUZ** para acceder al Menú rápido.

PRIMEROS PASOS

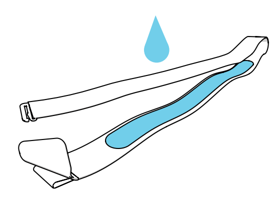
A continuación, pulsa y mantén pulsado cualquier botón durante un segundo para activar RCX3 y ve a Ajustes básicos.

Para obtener los datos de entrenamiento personales y más exactos, es importante que seas preciso con los ajustes físicos como rutina de entrenamiento, edad y peso.

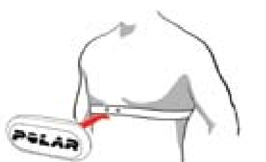
Al utilizar el HR Sensor, sacarás el máximo partido a las funciones exclusivas de Smart Coaching de Polar. Los datos de frecuencia cardíaca te aportan información acerca de tu condición física.

CÓMO PONERTE EL HR SENSOR

1. Humedece la zona de electrodos del elástico.
2. Fija el elástico alrededor de tu tórax y ajústalo para que quede ajustado pero cómodo.
3. Coloca el sensor.



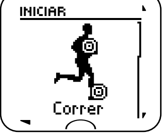
Después del entrenamiento, retira el transmisor y enjuaga la cinta con agua corriente para mantenerla limpia. Para obtener instrucciones detalladas, consulta el Manual del usuario completo en polar.com/support.



ENTRENAMIENTO CON TU RCX3

PARA PONERSE EN MARCHA

1. Ponte tu RCX3 y el HR Sensor.
2. En el modo hora, pulsa **OK** una vez. RCX3 está ahora en modo preentrenamiento. Selecciona el perfil de deporte que deseas utilizar. Espera hasta que tu RCX3 detecte tu HR Sensor. Esta acción se denomina vinculación y sólo es necesario realizarla una vez.
3. Un símbolo parpadeante indica que RCX3 está buscando señales. Puedes ver símbolos parpadeantes para todos los sensores que has configurado para este perfil de deporte.



4. Espera hasta que aparezcan las marcas de verificación y pulsa **OK** de nuevo para comenzar una sesión de entrenamiento. Un triángulo con un signo de exclamación significa que la señal no se ha detectado.

PARA PONER EN PAUSA Y PARAR EL ENTRENAMIENTO

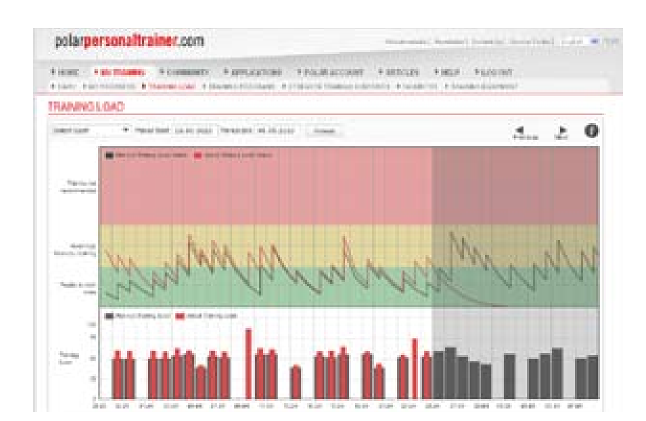
Para poner en pausa tu entrenamiento, pulsa **ATRÁS**. Para reanudar el entrenamiento, pulsa **INICIO**. Para detener el entrenamiento, pulsa de nuevo **ATRÁS**.

FUNCIONES CLAVE

UTILIZACIÓN DE POLARPERSONALTRAINER.COM

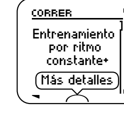
Utiliza los programas de resistencia Polar predefinidos para correr o practicar ciclismo, o bien, crea tus propias sesiones de entrenamiento por fases en polarpersonaltrainer.com. Una vez que has sincronizado el programa con Datalink y WebSync, ve a **Menú** > **Programa** y pulsa **OK**.

En polarpersonaltrainer.com puedes analizar fácilmente tus datos de entrenamiento y ver el equilibrio perfecto entre entrenamiento y descanso desde la curva de carga de entrenamiento.



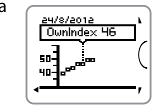
TRAINING BENEFIT

Esta función te ayuda a comprender mejor la eficacia de tu entrenamiento. Después de cada entrenamiento recibes indicaciones en forma de resumen acerca de tu rendimiento.



FITNESS TEST

Polar Fitness Test mide tu estado de forma aeróbica en reposo en cinco minutos. La prueba calcula tu máximo consumo de oxígeno ($VO_{2máx}$) basándose en tu información personal así como en tu frecuencia cardíaca en reposo.



Comparando de forma regular los resultados de las pruebas, podrás ver cómo ha mejorado tu forma física con el tiempo. Realiza la prueba cada 6 semanas y comprueba tu progreso.

RUNNING INDEX

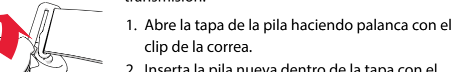
Tu puntuación de Running Index se calcula automáticamente tras cada carrera, basándose en tu frecuencia cardíaca y en los datos de velocidad recopilados por tu GPS o tu sensor de velocidad. Una lectura más rápida indica que puedes correr más rápido con menos esfuerzo.

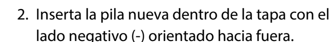
ESPECIFICACIONES TÉCNICAS RCX3

Tipo de pila	CR 2025
Autonomía	8 meses de media si sólo utilizas el HR sensor, y entrenas aproximadamente 3,5 h/semana.
Temperatura de funcionamiento	de -10 °C a +50 °C de 14 °F a 122 °F
Material de la correa	Poliuretano / Silicona
Material de la hebilla	Acero inoxidable
Resistencia al agua	30 m

H3 HR SENSOR

Tipo de pila y vida útil	CR2025, 1600 horas de uso
Temperatura de funcionamiento	de -10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material del transmisor	ABS
Material de la cinta	Poliamida, poliuretano, elastano, poliéster
Resistencia al agua	30 m. El sensor de frecuencia cardíaca Polar es sumergible, pero no puede medir la frecuencia cardíaca en el agua debido a su frecuencia de transmisión.





1. Abre la tapa de la pila haciendo palanca con el clip de la correa.
2. Inserta la pila nueva dentro de la tapa con el lado negativo (-) orientado hacia fuera.
3. Alinea la parte saliente de la tapa de la pila con la ranura del transmisor y presiona la tapa para que quede en su sitio.

Si necesitas más ayuda relacionada con esto, consulta el Manual del usuario completo en polar.com/support.

⚠ *Por motivos de seguridad, asegúrate de que utilizas la pila correcta.*

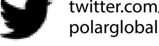
OBTENER ASISTENCIA PARA EL PRODUCTO



polar.com/support/RCX3

SÍGUENOS EN:


facebook.com/polarglobal



twitter.com/polarglobal

YouTube
youtube.com/polar


instagram.com/polarglobal

Fabricado por

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE, FINLANDIA
Tfno. +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

Compatible con



17953263.00 BUNDLE USA 06/2014 WINLEE
17953211.00 ESP 06/2014 10011 / WINLEE





Polar RCX3

PRIMEROS PASOS

Español